



ADELANTE

En cualquier momento

Estos alimentos se pueden comer casi en cualquier momento e incluyen frutas y verduras.



ESPERE

Algunas veces

Estos alimentos pueden tener alto contenido de grasa, azúcar, sodio y calorías.



PARE

De vez en cuando

Estos alimentos son los que tienen contenidos más altos de grasa no saludable y azúcares añadidos.



COMIDAS PERMITIDAS

Frecuencia: todas las comidas

- Verduras frescas, congeladas o enlatadas sin adición de grasa o salsa
- Todas las frutas frescas, congeladas, enlatadas (en jugo)
- Granos integrales
- Carne magra como pollo, pavo y atún
- Yogurt o queso bajos en grasa
- Claras de huevo

COMIDAS DE CONSUMO REDUCIDO

Frecuencia: 1 a 2 veces al día

- Verduras con adición de grasa o salsas
- Jugo 100%
- Frutas enlatadas con almíbar claro
- Papas horneadas
- Croquetas de pollo horneadas
- Frutos secos
- Queso procesado

COMIDAS RESTRINGIDAS

Frecuencia: 1 a 2 veces a la semana

- Alimentos pre-fritos, como palitos de pescado
- Frutas enlatadas con almíbar concentrado
- Waffles y panquecas con almíbar
- Carnes procesadas, perros calientes
- Pasteles

Tomar decisiones alimenticias inteligentes es tan fácil como ADELANTE, ESPERE, PARE.

Conocer la diferencia entre los alimentos que se pueden consumir todos los días y los que deberían ser gustos especiales, puede ayudar a criar niños saludables y ayudarles a establecer hábitos para toda la vida.

Alimentos tipo **ADELANTE, ESPERE, PARE**

Mira las siguientes opciones de alimentos.

Usando crayones verde, amarillo y rojo, colorea cada alimento según su categoría, si es tipo ADELANTE = verde, ESPERE = amarillo o PARE = rojo.

